

ALKOHOLIZM CHOROBA

**Wielu z nas doda być może:
„Chorobą na własne życzenie”.
Czy na pewno? Nikt uzależniony
od alkoholu nie chciał się uzależnić.
Niektórzy nawet mówili, że zrobią
wszystko, aby do tego nie doszło,
bo w dzieciństwie doświadczali picia
jednego z rodziców i jego skutków.
Zatem dlaczego się uzależnili?**

WŁODZIMIERZ TRUSZEWSKI

kierownik Ośrodka Terapii Uzależnienia od Alkoholu

Odpowiedź jest prosta: bo każdy może się uzależnić i nie ma osób, które byłyby na to odporne. Niech każdy, kto obecnie pije alkohol w sposób umiarkowany – przy okazji spotkań towarzyskich i uroczystości rodzinnych – przypomni sobie, czy myślał kiedykolwiek, że może się uzależnić. Wątpię, czy ktoś taki się znajdzie, ewentualnie będzie takich osób niewiele. Jak wobec tego się uzależniamy? Jest to długotrwały i złożony proces, trwający wiele lat. Składa się na niego wiele przyczyn i okoliczności. Zasadniczym czynnikiem jest samo picie alkoholu. Ponadto przez długi czas nie doświadczamy żadnych przykrości z powodu picia lub są one sporadyczne. Przeciwnie, jest to okres, kiedy przebywanie z innymi i picie alkoholu daje wiele przyjemności i pozytywnych doświadczeń.

LEKCEWAŻENIE SYGNAŁÓW

Czy wobec tego nie widzimy, że nasza przygoda z alkoholem staje się z czasem coraz bardziej ryzykowna? Otóż nie zauważamy tego wcale lub bardzo słabo i bagatelizujemy takie sygnały. Zaczynamy się przejmować dopiero wtedy, gdy już jesteśmy uzależnieni i skala negatywnych konsekwencji zaczyna nas przerastać. Ale

nawet na tym etapie długi czas nie dopuszczamy do siebie myśli o najgorszym: „Jestem alkoholikiem, jestem alkoholiką”. Podobnie jak pacjent, który idzie do lekarza z powodu trudnych do wytrzymania bólów brzucha, woli nie myśleć, że to może wrzody, wyrostek robaczkowy bądź – co gorsza – nowotwór. Prędeż, że to jakaś niestrawność, stan zapalny lub coś podobnego.

Reagujemy obronnie i nie dopuszczamy do siebie prawdy. Ponadto nawet na tym etapie picie alkoholu daje przyjemne i pozytywne odczucia, chociaż jest ich dużo mniej niż dawniej.

ISTOTA UZALEŻNIENIA

Zrezygnowanie z picia jest trudne, gdy jest się uzależnionym. Aby trochę to przybliżyć, wystarczy prosty eksperyment. Pomyśl, Czytelniku, bez czego trudno byłoby ci żyć i funkcjonować, a jest to obecnie ciekawe, przyjemne, chociaż czasami przysparza kłopotów. Każdy z nas jest uzależniony od różnych rzeczy, zachowań, czynności, sytuacji. W większości nie są to jednak uzależnienia, które na tyle utrudniają nam życie, że trzeba się nimi zajmować. Ale są takie, które rujnują życie, i do nich należy alkoho-

lizm, czyli fachowo – **zespół uzależnienia od alkoholu**. Jest to **choroba**, bo tak jak inne ma swoje przyczyny, charakterystyczny przebieg, objawy i konsekwencje. Dzięki temu można było opracować jej leczenie.

CHOROBA I JEJ OBJAWY

Mimo że alkoholizm to choroba, w świetle norm i zasad społecznych oraz przepisów prawa, nie zmniejsza to i nie znosi odpowiedzialności osoby uzależnionej za to, co robi i jak się zachowuje. Nie jest on również tym samym co pijaństwo lub nadużywanie alkoholu. Istnieje szereg powiedzeń pokazujących różnice między nimi, np. „**Pijak mógłby przestać pić, ale nie chce, natomiast alkoholik chciałby przestać pić, a nie może**”. Stwierdzenie to od- daje istotę uzależnienia od alkoholu i jeden z głównych jego objawów: **utratę kontroli nad pićciem**. Do innych objawów należą:

- przymus picia,
- zmiana tolerancji na alkohol (potocznie mówi się o słabszej lub mocniejszej głowie),
- zespół abstynencyjny (nazywany potocznie, acz nieprawidłowo kacem),
- koncentracja życia wokół picia,
- picie mimo doświadczania szkód z tego powodu.

Jednak alkoholizm to nie tylko objawy kliniczne. Uzależnienie od alkoholu i związane z nim zachowania to przede wszystkim określone zmiany w podstawowych obszarach funkcjonowania człowieka: sferze uczuć i emocji, myślenia i widzenia samego siebie, w relacjach z innymi ludźmi. Zmiany te powodują, że choroba jest tak podstępna, złożona i trudna w leczeniu. Alkoholizm jest chorobą postępującą (nieleczony przybiera na sile) i śmiertelną (prowadzi do przedwczesnej śmierci, np. z powodu powikłań zdrowotnych na skutek nadużywania alkoholu). Czy osoby uzależnione od alkoholu wyróżniają się czymś szczególnym, gdy mijamy je na ulicy, w sklepie, autobusie? Nie. Ponad 90 procent to ludzie, po których tego nie widać. Idą do pracy, załatwiają sprawy, chodzą do kina, zajmują się domem, chociaż nie robią tego już tak jak przed uzależnieniem. Tylko kilka procent uzależnionych przykuwa nasz wzrok. Są bowiem pijani, zaniedbani, zachowują się w sposób naganny. Można powiedzieć, że każdego dnia mijają nas chociaż jedna osoba uzależniona, ale my o tym nie wiemy.

MITY O LECZENIU

Istnieją nadal błędne przekonania na temat leczenia uzależnienia od alkoholu:

- wystarczy silna wola, żeby alkoholik przestał pić (nie jest potrzebne żadne leczenie);
- jeżeli alkoholik na dłuższy czas powstrzyma się od picia, potem będzie mógł pić umiarkowanie; aby tak się stało, wystarczy, że wszyje Esperal;
- hipnoza lub akupunktura to kolejne sposoby.

Metody te mają jedną wspólną cechę: ograniczony udział i odpowiedzialność alkoholika oraz brak skuteczności (rozumianej jako osiągnięcie trzeźwości, a nie tylko abstynencji). Odpowiedzialność za efekty spoczywa na innych osobach, tabletkach lub zabiegach.

Wychodzi się tu z założenia, że wystarczy abstynencja dla rozwiązania problemu. Nie bierze się pod uwagę, że uzależnienie od alkoholu to nie tylko picie i związane z nim zachowania, to przede wszystkim zmieniony i przemieniony wewnętrznie człowiek.

Dlatego też terapia odwykowa, realizowana w poradniach i oddziałach odwykowych, tworzy warunki do pracy nad wyeliminowaniem tych zmian. Ponadto tak jak wyjątkowo osoba uzależniona odpowiedzialna jest za swoje picie i zachowanie, tak również odpowiedzialna jest za leczenie i trzeźwienie, oraz to, jak z niego skorzysta. Leczenie daje szansę na zatrzymanie alkoholizmu, nie przywraca jednak możliwości kontrolowanego picia. Alkoholik to człowiek, który im bardziej pije, tym bardziej zaprzecza swojemu uzależnieniu od alkoholu (przynajmniej do czasu) i dlatego m.in. tak trudno mu pomóc.

TERAPIA ODWYKOWA

Ludzie ci podejmują terapię odwykową zmuszeni zewnętrznymi okolicznościami, nasileniem się negatywnych skutków picia, obawiając się ich konsekwencji, nie zaś dlatego, że uznali się za uzależnionych od alkoholu. Celem leczenia odwykowego jest trzeźwienie. Alkoholik uczy się zachowywać abstynencję, skutecznie odmawiać picia, radzić sobie z chęcią

OŚRODEK TERAPII UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU przy ul. Żeromskiego 13

W jego skład wchodzi Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkohol i Współuzależnienia oraz Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od Alkohol.

Oferuje pełny – nie tylko podstawowy – program terapii dla osób uzależnionych i współuzależnionych.

Program ten był opiniowany i recenzowany przez specjalistów, a ośrodek należy do sieci wiodących placówek leczenia odwykowego w Polsce.

Pracuje w nim doświadczony zespół:

**6 psychologów – certyfikowanych specjalistów psychoterapii uzależnień,
3 lekarzy psychiatrów, 2 pielęgniarki, 1 rejestratorka.**

**Ośrodek jest czynny od poniedziałku do piątku
w godzinach 8.00–20.00.**

Pacjenci są przyjmowani na bieżąco **tel. 22 663 54 39**

W lecznictwie odwykowym nie obowiązuje rejonizacja. Osoby uzależnione przyjmowane są na leczenie w poradni bez skierowania, natomiast na oddział odwykowy jest ono wymagane. Nieubezpieczone osoby uzależnione są również przyjmowane i nie płacą za leczenie. Natomiast ich bliscy, czyli osoby współuzależnione, muszą mieć skierowanie i być ubezpieczone.

picia, ale pracuje też nad rozwijaniem umiejętności ważnych w życiu bez alkoholu. Oznacza to np. pozbycie się nawyków z okresu picia, umiejętność rozpoznawania uczuć, ich wyrażania i panowania nad nimi w inny niż dotychczas sposób, rozwijanie umiejętności pomocnych w kontaktach z ludźmi, poznawanie siebie, odbudowywanie poczucia własnej wartości, umiejętność zadośćuczynienia krzywdom i wiele innych.

Choroba obejmuje całego człowieka, od ciała po duszę. Terapia odwykowa tworzy wobec tego warunki, aby to wszystko leczyć. To długi i złożony proces, który wymaga bardzo dobrze przygotowanego programu terapii, realizowanego przez profesjonalny zespół, w którego skład wchodzi przede wszystkim psycholog, poza tym lekarze i pielęgniarki. Można powiedzieć, że alkoholik, zaprogramowany dotychczas na picie,

otrzymuje program na trzeźwe życie. Wymaga to od niego ściślej współpracy z terapeutami, stosowania się do zaleceń, skrupulatnej realizacji programu terapii, ponieważ nikt inny za niego nie wytrzeźwieje, musi to osiągnąć sam (choć potrzebuje do tego obecności innych).

Terapia odwykowa to przede wszystkim zajęcia i spotkania grupowe, ponadto rozmowy indywidualne z psychologiem prowadzącym, pisanie prac, czytanie lektur. Może się ona odbywać w warunkach ambulatoryjnych, czyli w poradniach odwykowych (taka poradnia znajduje się przy ul. Żeromskiego 13), lub w oddziałach odwykowych – dziennych albo całodobowych (w ośrodku przy ul. Żeromskiego 13 mieści się również oddział dzienny). W poradni podstawowe leczenie trwa około roku, pełne około dwóch lat, w oddziale dziennym 6 do 8 tygodni (w naszym

ośrodku 7 tygodni). Po wyjściu z oddziału należy jednak kontynuować je w poradni. Skuteczność obu form leczenia jest podobna, zależy jednak w dużej mierze od pacjenta, od jego zaangażowania w pracę nad sobą.

A co z otoczeniem alkoholika – rodziną, przyjaciółmi? Oni też ulegają destrukcyjnemu działaniu sytuacji. Życie z osobą uzależnioną od alkoholu, która pije, zachowuje się w sposób nieodpowiedzialny, nieprzewidywalny, prowadzi do tego, że **bliscy stają się osobami współzależnymi**. Pojawiają się u nich specyficzne reakcje i zachowania, ich życie skoncentrowane jest na picu i funkcjonowaniu alkoholika ze wszelkimi tego negatywnymi następstwami. To ogromny problem, któremu poświęcimy osobny tekst w następnym numerze „Zdrowia Pacjenta”.



BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA



PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROBY ODTYTONIOWYCH (W TYM POCHP) – etap podstawowy

Osoby powyżej 18 lat, zwłaszcza w wieku 40-65 lat, ubezpieczone w NFZ, palące papierosy oraz byli palacze, którzy nie mieli wykonywanych badań spirometrycznych w ramach programu profilaktyka POChP w ciągu ostatnich 36 miesięcy, u których wcześniej nie zdiagnozowano w sposób potwierdzony przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (lub przewlekłego zapalenia oskrzeli lub rozedmy).

BADANIA SĄ WYKONYWANE w Przychodni przy ul. Kochanowskiego 19

PROGRAM PROFILAKTYKI GRUŻLICY

Program kierowany jest do dorosłych (zgłoszonych do pielęgniarki POZ), u których nie rozpoznano wcześniej gruźlicy, a zwłaszcza do osób, które miały bezpośredni kontakt z chorymi na gruźlicę, a także osób, u których stwierdza się przynajmniej jedną z przyczyn ryzyka (bezrobotnych, niepełnosprawnych, obciążonych długotrwałą chorobą, obciążonych problemem alkoholowym lub narkomanią i bezdomnych).

BADANIA SĄ WYKONYWANE WE WSZYSTKICH PRZYCHODNIACH z wyjątkiem Przychodni Kochowskiego

BADANIA CYTOLOGICZNE

Panie w wieku 25-59 lat, ubezpieczone w NFZ, które nie uczestniczyły w programie „Profilaktyka raka szyjki macicy” w ostatnich 3 latach lub otrzymały pisemne wskazanie do następnego badania za 12 miesięcy. Badania przeprowadzane są raz na 3 lata.

PROFESJONALNE POŁOŻNE WYKONUJĄ BADANIA W PRZYCHODNIACH: Elbląska, Kleczewska, Kochanowskiego, Łomianki, Sieciechowska, Szajnochy, Wrzeciono, Żeromskiego

PROGRAM PROFILAKTYKI UKŁADU KRĄŻENIA

Osoby w wieku 35, 40, 45, 50 oraz 55 lat, ubezpieczone w NFZ, obciążone czynnikami ryzyka, u których nie została dotychczas rozpoznana choroba układu krążenia - w ramach programu „Profilaktyka chorób układu krążenia. Programem mogą być objęte osoby, które nie wykonywały badań przewidzianych programem w ciągu ostatnich 5 lat.

BADANIA SĄ WYKONYWANE WE WSZYSTKICH PRZYCHODNIACH z wyjątkiem Przychodni Kochowskiego

BADANIA MAMMOGRAFICZNE

Panie w wieku 50-69 lat, ubezpieczone w NFZ - w ramach programu „Profilaktyka raka piersi”.

Programem mogą być objęte kobiety, które nie wykonywały mammografii w ciągu ostatnich 2 lat oraz nie miały zdiagnozowanych zmian nowotworowych w piersi.

UWAGA! BADANIA MAMMOGRAFICZNE SĄ WYKONYWANE w Przychodni Szajnochy – pracownia RTG

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIA PROFILAKTYCZNE